

# Как поддержать ребенка в семье погибшего малыша



СветВруках



“Мой сын всегда знал, что у него был старший брат.  
Ему грустно, что его брат умер, но он знает, что брат  
навсегда останется частью нашей семьи”

Мама

# Содержание

Введение	3
Как сообщить детям о произошедшем	3
Что сказать?	4
Дети разных возрастов	5
Дошкольники	6
Младшие школьники	7
Подростки - дети в возрасте 11-12 лет и старше	7
Реакция детей	9
Отвечайте на вопросы детей	10
Управляйте своими собственными чувствами	11
Следуйте заведенному порядку	12
Сообщите другим взрослым	13
Вовлеките детей	14
Шкатулки воспоминаний и памятные предметы	14
Похороны	14
Посещение могилы или мемориала	15
Годовщины и поминальные службы	15
Семейные праздники	16
Новая беременность	17
В долгосрочной перспективе	18
Дети, рожденные в неудачных многоплодных родах и дети, рожденные после смерти ребенка.	19
Когда сообщать ребенку?	19
Какую помощь может оказать наша организация	20
Наши брошюры	20
Как с нами связаться	21

# Введение

Смерть ребенка до, во время или сразу после рождения—это тяжелое потрясение для всей семьи. Эта смерть оказывает воздействие и на детей, ожидавших появления брата, сестры или двоюродных братьев и сестер. Детская смерть влияет на детей, оставшихся в живых в результате неудачных многоплодных родов, а также на тех детей, что родились уже после смерти ребенка. Дети родственников, дети близких друзей или школьные друзья тоже попадают под влияние произошедшего.

Эта брошюра написана в основном для родителей. Но мы надеемся, что другие члены семьи, друзья семьи у которых есть дети и люди, которые контактируют с детьми, чей брат или сестра погибли, тоже найдут ее полезной. Изложенная информация основана на том, что семьи, переживающие утрату рассказали о том, как можно помочь справиться с горем детям всех возрастов. В основном, издание фокусируется на нуждах малышей, но в него также включена информация о детях постарше и подростках.

## Как сообщить детям о произошедшем

Очень трудно сообщать кому бы то ни было о том, что ребенок умер или вряд ли выживет. Особенно тяжело говорить об этом детям.

*“Мне пришлось сказать нашему сыну, что у мамочки скоро будет ребеночек, но ребеночек уже умерший... и что мама и папа будут очень грустить какое-то время, но это не значит, что мы его не любим. Если я когда-либо и думал, что мое сердце разорвется, то это было именно тогда.” Папа*

Все семьи и все дети разные. Не существует универсального способа говорить о случившемся с детьми. Все, что вы говорите, зависит от возраста ребенка, его способности воспринимать происходящее, вопросов, которые ребенок может задать в течение беседы (подробнее о том, как дети разных возрастов воспринимают происходящее см. на стр. 5)

Постарайтесь быть честным и открытым. Даже очень маленький ребенок чувствует, что что-то произошло. Если им не рассказывают, что именно случилось, они могут испугаться или подумать, что ситуация только ухудшится, если они начнут задавать вопросы. Дети могут решить, что что-то ужасное должно вот-вот произойти с ними или с окружающими людьми. Страх и тревога за родителей скорее всего окажут влияние на их поведение.

Если вы не можете прямо сказать детям о том, что произошло, вы можете попросить члена семьи, которому вы доверяете, или близкого друга поговорить с ними. Ваши друзья могут объяснить ситуацию и сказать, что вы слишком переживаете о ребенке, чтобы говорить об этом в данный момент, но вы любите своих детей и очень скоро вы сможете поговорить обо всем.

## Что сказать?

Маленьким детям обычно не нужны глубокие и сложные объяснения. Простой и честной констатации факта вполне достаточно. Лучше всего начать с того, что ребенок умер, даже в том случае если ребенок, с которым вы говорите слишком мал, чтобы в полной мере понять, что это означает.

Вы можете также упомянуть, был ли это мальчик или девочка, как его звали. Вы можете предложить детям нарисовать рисунок, чтобы попрощаться с малышом.

Если вы хотите вовлечь их в большей мере, вы можете предложить им прийти в роддом, чтобы посмотреть на ребенка и попрощаться. Если вы планируете принести умершего ребенка домой, вы можете объяснить детям, что вы делаете это для того, чтобы все члены семьи могли вместе попрощаться с ним.

В целом, хорошая идея - объяснить детям, что вам грустно, потому что малыш умер и что это нормально - горевать и плакать - когда происходят грустные события. Важно объяснять маленьким детям, что вы грустите не потому, что они в чем-то виноваты, что они не сделали ничего плохого. Больше о беседах с детьми вы можете узнать на стр. 10

Важно аккуратно выбирать слова, когда вы говорите о том, что ребенок умер. Дети многие вещи воспринимают буквально. Многие слова и выражения могут их попросту запутать.

Если вы говорите, что умерший ребенок “уснул” и “просто спит” - это может заставить детей бояться идти спать.

Использование слов “мы его потеряли” или “он ушел”, вместо “он умер” могут вызвать у детей боязнь потеряться или заблудиться. Некоторые дети думают, что если ребенка “потеряли” то его вполне можно “найти”.

“Малыш был нездоров” может вызвать у детей страх заболеть. Вместо этого, вы можете сказать “Малыш был недостаточно сильный и большой, чтобы выжить вне маминого живота”

Стоит задуматься, как ребенок может отреагировать на фразы типа “ребеночек стал ангелом” или “крошка теперь с ангелами”. Это может вызвать проблемы впоследствии, когда и если кто-нибудь скажет ребенку “ты - просто ангел...” или “будь ангелом, сделай...”

Объяснение вида “Бог призвал малыша к себе” могут просто напугать ребенка, который подумает, что Бог может захотеть забрать к себе и его.

Лучше всего использовать краткие и ясные объяснения и постараться не выдавать много информации одновременно. Если ребенок захочет узнать больше, он скорее всего спросит. Если конечно вы создадите правильную атмосферу.

# Дети разных возрастов

Дети разных возрастов по-разному понимают смерть. Невозможно предугадать, что чувствует и думает каждый ребенок просто исходя из его возраста. Каждый ребенок - это личность, и каждый из них воспринимает окружающий мир на основании личного жизненного опыта.

Как и взрослые, дети в любого возраста могут переживать целую гамму чувств, включая потрясение, неверие, грусть, ярость, депрессию, вину, возмущение и страх. Эти чувства не приходят в определенном порядке и в определенное время. Так же как и у взрослых, чувства эти могут быть сложными и противоречивыми. В зависимости от возраста, дети могут быть неспособны облечь свои чувства в слова.

Перемены, произошедшие с родителями, могут расстроить детей так же сильно, как и смерть ожидаемых брата или сестры. Дети могут скорбеть в двойном размере.

*“Моя дочь и ее муж с трудом старались продолжать жить нормально. Их трехлетний сын был уже достаточно большим, чтобы понять, что что-то случилось, но не мог понять, почему его мама все время грустит. Примерно через три месяца после смерти его сестры он сказал: “Я хочу, чтобы мама вернулась!”  
Бабушка*

Все это вовсе не означает, что вы должны скрывать свое горе. **Детям нужно знать, что плакать, грустить и злиться - это нормально.** Например, если вы будете говорить детям, что они должны быть храбрыми и не плакать, это может привести к тому, что они будут стремиться скрывать свои истинные чувства, что в свою очередь приведет к еще большим проблемам.

Постарайтесь убедить ребенка, что в смерти никто не виноват, и что ничего, что он сказал или подумал не могло бы привести к смерти малыша. Некоторых детей беспокоит то, что если их родители горюют - это означает, что дети недостаточно хороши. Иногда дети злятся на умерших или на родителей. Хотя для детей это и естественно - испытывать смешанные чувства по поводу новых брата или сестры, ребенок, который ревновал и желал младенцу не рождаться, в данной ситуации может ощущать себя виновным. Такие дети могут считать, что ребенок умер по их вине и поэтому вы так грустны.

Дети могут начать бояться, что их близкие тоже умрут. Они могут более обычного расстраиваться, если вынуждены находиться вдали от матери, особенно, если она находится в больнице.

## Дошкольники

Очень маленькие дети скорее всего не поймут всего, что произошло, но изменения в эмоциональной атмосфере внутри семьи окажут влияние и на них. Они особенно чувствительны к переменам в самых близких людях.

Даже если они и знают значения таких слов как “умереть”, “мертвый”, большинству детей младше 5-6 лет сложно осознать, что смерть это нечто, имеющее постоянный характер.

Некоторые дети могут никак не отреагировать сразу. Вам может понадобиться объяснить все снова и снова.

Дети в этом возрасте верят, что то, что они представляют себе - это правда. Это называется “примитивное мышление” или “магическое мышление”.

*“Мы сообщили нашему трехлетнему сыну, что его сестра скоро умрет. Бабушка предложила ему нарисовать рисунок для сестренки и попрощаться с ней. Но он все равно верил, что может предотвратить ее смерть. Он сказал: “я - супер-герой, давайте спасем ее! Давайте отнесем лекарства в больницу!” Мама*

У детей дошкольного возраста и младших школьников очень живое воображение. Они могут не вполне понимать, что им сказали взрослые и могут вследствие этого додумывать, что же на самом деле произошло. Постарайтесь прислушаться к ним, объяснять вещи как можно более простым языком и быть максимально честными.

Чем младше дети, тем больше они фокусируются на том, как смерть влияет на них, а не на вас.

Маленьким детям может быть сложно выражать свои чувства словами. Они могут выражать свое огорчение через изменения в поведении.

Например, они могут снова попытаться вернуться к подгузникам, начать мочиться в постель, начать требовать бутылочку или пустышку. Некоторые могут стать прилипчивыми, не отпускать от себя мать и отца. Они могут везде носить с собой любимое одеяльце или мягкую игрушку - для них это своего рода источник комфорта и безопасности. Также дети могут стать более требовательными, агрессивными и начать устраивать истерики.

Некоторые дети более подвержены страхам и могут столкнуться с проблемами со сном или ночными кошмарами. Их пищевые привычки могут измениться, у некоторых возникают физиологические симптомы - болит живот. Дети в семье, где кто-то только умер, чаще болеют и более подвержены травмам.

Дети часто выражают свои чувства через игры и рисунки. Это может дать вам возможность понять, что ребенок думает и чувствует, для детей же это возможность дать выход своим эмоциям. Иногда дети воспринимают ситуацию на удивление реалистично.

*“Через некоторое время после смерти нашего ребенка, наш сын, играя в дочку-матери с друзьями, сказал :”А теперь давайте играть, как будто бы все дети умерли.” Папа*

То, что говорит ваш ребенок, дает вам понять, что он или она думает и чувствует. Иногда дети могут быть весьма бесцеремонны.

*“На детской площадке нам повстречалась беременная женщина и мой сын спросил ее: “А ваш ребенок тоже умрет?”Мама*

Некоторые дети разговаривают с умершим ребенком. Это довольно распространенное явление и иногда это делают и скорбящие взрослые, но, как правило, про себя и когда никто не слышит.

## **Младшие школьники**

Большинство из того, о чем мы рассказывали в предыдущей главе применимо и к младшим школьникам.

Дети старше 5-6 лет постепенно начинают понимать, что смерть - это навсегда и что все люди когда-нибудь умрут. Их может беспокоить собственная смерть и смерть их близких.

Дети в этом возрасте могут не упоминать о ребенке и произошедшем с ним в течение долгого времени. Они могут задать несколько вопросов и убежать играть. Но это не означает, что они не расстроены. Переключение внимания на других помогает ребенку справиться с интенсивными эмоциями и с тем, что происходит вокруг. Постарайтесь сделать так, чтобы у них была возможность играть и отвлекаться, быть шумными и подвижными, дать выход своим эмоциям.

Некоторые дети справляются с беспокойством с помощью смешков и шуточек, но это не значит, что им все равно и происходящее на них никак не повлияло. Это просто их способ справляться со стрессом и напряжением.

## **Подростки - дети в возрасте 11-12 лет и старше**

Для подростков естественно переживать физиологические и эмоциональные перемены в процессе взросления. Они пытаются найти свое место в жизни и понять, что означает быть независимой личностью. Они могут переживать перемены настроения, им может хотеться, чтобы к ним относились, как ко взрослым, несмотря на то, что они иногда ведут себя очень по-детски. В то же время, они нуждаются в родительской поддержке. На подростков часто оказывает очень большое влияние смерть новорожденных брата или сестры. Некоторые из них могли ожидать рождения этого ребенка с нетерпением, в то время как другие были вовсе не рады. Большинство подростков не любят думать о том, что их родители занимаются сексом.

Беременность заставляет их признать, что это на самом деле происходит.

Большинству подростков нужны рамки, даже если они активно протестуют, против их установления. Родителям, переживающим утрату сложно устанавливать и поддерживать ограничения. Некоторые подростки реагируют на произошедшее путем становления более независимыми. Многие считают, что они должны крепиться, чтобы поддержать родителей и подавляют и игнорируют свои чувства, что в свою очередь вызывает больший стресс. Им также может казаться, что они обязаны взять на себя часть родительских обязанностей. Важно дать им понять, что от них не ожидают того, что они полностью возьмут на себя заботу о родителях. Им нужно знать, что они не должны храбриться и крепиться ради вас и это нормально для них как и прежде проводить время с друзьями, веселиться, и выпускать энергию наружу.

Как всегда, очень важно прислушиваться к подросткам и говорить с ними. Они должны быть уверены, что несмотря на то, что вам грустно, вы интересуетесь их жизнью. Некоторые подростки избегают говорить о чувствах с родителями. Возможно, им будет проще поговорить и задать вопросы другим взрослым, которым они доверяют.



СВЕТ В РУКАХ



# Реакция детей

Терпение, понимание и поддержка со временем могут помочь справиться с самым сложным поведением. Если поведение усложняется, можно попробовать обратиться к врачу-терапевту. На деле может быть очень сложно найти в себе силы быть терпеливым и понимающим когда вы переживаете горе. Вам нужно решить, что в данной ситуации лучше и как вы будете справляться. Если у вас есть такая возможность, вы можете обратиться к родственникам или друзьям, которым вы доверяете, с просьбой присмотреть за детьми в течение нескольких часов, в том случае, если ваше терпение на исходе и вам надо побыть в одиночестве.

Важно сделать так, чтобы дети не чувствовали себя исключенными из вашей жизни. **Неважно, насколько вам трудно, они должны знать, что вы с ними, когда они в вас нуждаются.**

Если ребенку трудно говорить о своих чувствах сформулировать желания в конкретный момент, возможно имеет смысл изобрести дополнительный способ общения между вами, на случай, если ему или ей нужна ваша ласка и общение. Вместе, вы можете выбрать особую игрушку, сделать билет на “время поговорить и обняться” или выбрать специальное слово — все это ваш ребенок сможет использовать, чтобы подать вам сигнал что он или она расстроены и хотят побыть с вами.

светВруках

# Отвечайте на вопросы детей

Дети могут начать задавать вопросы сразу же или в любое время спустя. Нужно дать им знать, что это нормально - задавать вопросы о ребенке, иначе они могут просто перестать спрашивать. По возможности, постарайтесь ответить сразу же, как можно проще и как можно правдивее. Это поможет детям почувствовать, что они могут говорить с вами откровенно и спрашивать обо всем, чего они не знают или не понимают.

Многих родителей беспокоит, что и насколько детально они могут рассказать. В целом, лучше всего отвечать честно, коротко и ясно, насколько это возможно. Если маленький ребенок спрашивает, почему малыш умер, то ему может быть вполне достаточно ответа, предложенного ранее: "Он был недостаточно сильный и большой, чтобы выжить вне маминого живота" или "Его организм работал неправильно и доктора не смогли его наладить".

Когда дети готовы получить больше информации, они, как правило, зададут больше вопросов. Ребенку постарше можно объяснить, что именно пошло не так, более детально. Если вы не знаете, в чем была причина смерти, вы можете просто сказать "Иногда мы не знаем, почему это происходит".

Смерть интересует детей так же, как и множество других вещей, дети любопытны от природы. Они могут задавать вопросы о похоронах, о том, какого это - быть мертвым, что происходит с телом, где сейчас ребенок, будет ли он продолжать расти там, где сейчас находится.

Такие вопросы как "Что происходит, когда умираешь?" могут повлечь за собой сложные рассуждения о жизни после смерти. То, как вы ответите, зависит от возраста ребенка и от ваших собственных верований. Если у вас нет никаких религиозных взглядов или вы и ваш партнер не разделяете точку зрения друг друга, вы можете объяснить ребенку, что люди по-разному смотрят на смерть и на то, что происходит после. Никто не может быть уверен на сто процентов, но мы знаем, умершие ничего не чувствуют и больше не нуждаются в теле. Поэтому, тела хоронят или кремируют.

Если детские вопросы провоцируют ваши слезы, скажите им, что вы расстроены, но в этом нет их вины. Объясните им, что это нормально - испытывать грусть. Также дайте им понять, вы все равно хотите ответить на их вопросы и поговорить о ребенке, даже если вам при этом грустно.

Объяснять концепцию смерти ребенку очень тяжело, особенно если вы сами переживаете горе и скорбь. Впоследствии вы можете начать сомневаться в своих словах и размышлять о том, что, возможно, могли бы объяснить все по-другому. Знайте, что вы сделали все что могли на тот момент.

Один из способов помочь детям понять, что такое смерть и умирание - прочитать им книги о детях, прошедших через подобное.

# Управляйте своими чувствами

*“Невозможно притворяться веселой.” Мама*

Многие родители озабочены тем, какое влияние их скорбь и переживание трагедии окажет на детей. Тем не менее, попытайтесь скрыть свои чувства сложно и это может сбить детей с толку. Скорее всего, они почувствуют, что вы несчастны и так или иначеотреагируют.

То, что родители открыты и честны в выражении своих чувств, помогает детям выражать эмоции и понять, что это нормально - испытывать грусть и горевать.

*“Дети могут научиться переживать грусть и трагедию и снова становиться счастливыми.” Мама*

В то же время, важно найти правильный баланс. Когда родители полностью погружены в свое горе, дети могут постараться скрывать свои чувства, чтобы не усугублять положение или же наоборот, могут начать плохо себя вести и требовать больше внимания к себе. Дети могут стараться вести себя как ни в чем не бывало, если взрослые вокруг них контролируют себя и не выражают свои чувства на людях. Это превращается в проблему после, когда подавленные чувства всплывают на поверхность, а это происходит в 100 процентах случаев.

*“Через пару недель после того, как у нас родился мертворожденный ребенок, наш 2.5 летний сын вдруг заявил: “Этот дом слишком грустный для меня”. Мы осознали, что нам нужна поддержка и нужно начать делать что-то по-другому. Мы обняли его и сказали, что нам грустно, но скоро мы опять будем счастливы. После этого мы сделали все, чтобы его жизнь вернулась в свое нормальное русло как можно быстрее.” Мама*

Детям всегда нужны нормальная обстановка, нормальное пространство и поддержка взрослых, чтобы развиваться. Бывают времена, когда вы просто не в состоянии обеспечить их адекватной поддержкой. Возможно, вы можете обратиться за помощью к членам семьи или друзьям, чтобы они присматривали за ребенком время от времени. Таким образом, у вас появится время для себя и ваш ребенок сможет отвлечься и развлечься.

Друзья и семья могут также помочь, если с поведением ребенка трудно справиться. Даже в лучшие времена трудно быть спокойным и терпеливым по отношению к ребенку, который агрессивен, требует к себе повышенного внимания или устраивает истерики. Такое поведение может переполнить чашу терпения родителей, которые переживают тяжелые времена. Несмотря на то, что это - ваши дети, и им нужны ваше внимание и любовь, вам, тем не менее, тоже нужно время для себя.

Получение постоянной поддержки важно для того, чтобы вы могли в свою очередь адекватно заботиться о своих детях.

## Следуйте заведенному порядку

Несмотря на искушение на время перестать строго следовать режиму дня ребенка, попытайтесь кормить детей и укладывать их спать в одно и то же время. Это поможет им чувствовать себя в безопасности. Ежедневные ритуалы, такие как сказка на ночь, помогут детям почувствовать, что все нормально. Когда ребенок отправляется в школу, в сад или к няне, у вас появляется возможность передышки и у вашего ребенка возникает чувство стабильности и повторяемости.

“Мой пятилетний сын только начал ходить в школу, когда у нас родились близнецы. Один из них умер вскоре после рождения. Мой сын очень грустил дома, но то, что надо было ходить в школу, дало ему возможность сделать перерыв и веселиться с друзьями. У меня же появилось время горевать. Нам нужно время для детей и время для себя.” Мама

Некоторые дети могут волноваться по поводу того, что происходит дома, когда их там нет. Они могут испытывать одиночество и изоляцию. В таком случае, будет лучше, если они побудут дома пару дней. Когда они вернуться в школу или детский сад, важно сообщить людям, под чьим присмотром они находятся в этих учреждениях, что младший брат или сестра вашего ребенка умерли и что конкретно вы рассказали своему ребенку об этом.

СВЕТВРУКАХ

## Сообщите другим взрослым

Те, кто несет ответственность за вашего ребенка или детей, должны знать о том, что их брат или сестра умерли. Это поможет учителям, няням и другим людям, которые проводят время с вашими детьми, понять причину изменения их поведения и потери концентрации. Если у вас маленький ребенок, сообщите другим взрослым, что именно вы сказали ребенку и в каких выражениях. Это поможет ребенку не запутаться в различных объяснениях. Зная, что произошло, учителя смогут быть настороже и сразу же заметить, если другие дети задирают или дразнят вашего ребенка.

Не помешает сообщить о смерти младенца педиатру, который наблюдает остальных ваших детей. Знание о происходящем в семье поможет доктору всесторонне оценить симптомы потенциальных болезней и возможно взглянуть на них под другим углом.

Сообщите о случившемся родителям близких друзей вашего ребенка, чтобы они знали о возможной причине его резких перепадов настроения или странного поведения. Если эти люди еще не говорили со своими детьми о смерти, это даст им возможность обдумать что именно они скажут и как.

В лучшем случае, родители друзей вашего ребенка могут помочь тем, что пригласят его или ее поиграть или на чаепитие. Некоторые родители, тем не менее, могут принять решение прекратить общение с вашими детьми, чтобы “защитить” свои чада. Все это может быть очень болезненно, особенно для вашего ребенка, который может не сразу понять, почему ему нельзя теперь видеться с друзьями. Вы должны убедить ребенка, что это не его или ее вина. Возможно, лучший из способов - честно сказать, что некоторые взрослые не очень любят обсуждать грустные вещи, например смерть, и поэтому стараются держаться подальше.

# Вовлеките детей

В наши дни семьи вовлекают детей в события, следующие за смертью. Это помогает детям понять, что они важны и любимы. Даже если они слишком малы для того, чтобы помнить, что произошло, вы все равно можете обсудить это с ними спустя месяцы или годы. Если вы показываете им, что это нормально - делать определенные вещи, после того, как кто-то умер - дети воспринимают это как само собой разумеющееся.

Некоторые родители предпочитают не вовлекать детей, чтобы защитить их от боли, которую сами родители испытывают. К сожалению, невозможно полностью оградить их от происходящего, и лучше наоборот вовлечь детей, чтобы они не чувствовали себя исключенными из жизни.

*“Теперь я знаю, что, если мне придется снова пройти через это, я все сделаю по-другому. С тех пор как моя дочь умерла, мой сын несколько раз спрашивал, почему он не может навестить меня в больнице или прийти на похороны. Все, что я могу сказать - мы сделали это, чтобы защитить его, и, если честно, чтобы защитить меня тоже. Но я должна помнить, что мы принимали решения в тумане острой боли и не продумывали всего до конца.” Мама*

Существует несколько способов вовлечь ваших детей в происходящее и помочь им почувствовать себя частью одного целого с вами.

## Шкатулки воспоминаний и памятные предметы

Многие родители хранят фотографии, отпечатки ладоней и ступней младенца, УЗИ-сканы, локоны волос, бирки из роддома. Все это может быть собрано в шкатулке или в альбоме. Братья и сестры могут внести свою лепту в коллекцию. В зависимости от возраста, они могут нарисовать рисунок, написать стихотворение или письмо. Некоторые дети могут захотеть поделиться своей мягкой игрушкой, которую можно похоронить вместе с телом или сохранить в шкатулке. Ребенок постарше может помочь собрать коллекцию воспоминаний или же сделать ее сам, от начала до конца.

## Похороны

Планируете ли вы похороны самостоятельно или воспользуетесь помощью ритуального агентства - вы можете вместе с детьми выбрать музыку и цветы. Если дети хотят присутствовать на похоронах и вы планируете им разрешить, нужно заранее объяснить им, что будет происходить на похоронах.

В зависимости от возраста ребенка, может быть необходимо упомянуть, что тело малыша больше не функционирует и он или она уже ничего не чувствуют. Объясните, что тело ребенка будет помещено в гроб и после церемонии гроб либо закопают в специальном месте - могиле на кладбище - или будет сожжен в крематории.

Вы можете также сказать, что у вас всегда будет место на кладбище или мемориал, куда вся семья сможет прийти, чтобы помянуть малыша.

Объясните детям, что похороны - особое время подумать о малыше и попрощаться с ним. Это значит, что некоторые люди могут горевать и плакать.

Вы можете попросить родственников или друзей присмотреть за детьми на похоронах, чтобы вам не пришлось волноваться за них и вы смогли бы сконцентрироваться на церемонии.

Некоторые дети могут не захотеть принимать участие в похоронах или же родители могут решить не допускать очень маленьких детей к похоронам. Вместо этого, позднее, все могут участвовать в поминальных мероприятиях. Например, зажжении особой свечи или походе на кладбище или к мемориалу.

Если умерший ребенок кремирован, вы можете вовлечь детей в захоронение урны или вместе с ними развезть пепел в месте, которые вы все сможете навещать.

## Посещение могилы или мемориала

Посещайте кладбище или мемориал вместе с детьми. В некоторых местах существуют ограничения, что можно принести на могилу - например, в некоторых местах не разрешены плюшевые игрушки, фотографии, рисунки, воздушные шары. Заранее узнайте, что можно, а что нельзя, чтобы избежать разочарования со стороны ребенка, который принес что-то особенное для своего братика или сестрички.

## Годовщины и поминальные службы

Важные даты, такие как годовщина смерти, могут быть особенно грустны для родителей. Заранее сообщайте детям о грядущих событиях, чтобы они знали, что вы можете быть расстроены в течение некоторого времени.

Способность детей концентрироваться может снижаться, а поведение - ухудшаться перед годовщиной. Сообщите учителям, воспитателям, няням о том, что приближается годовщина. Возможно, вам придется каждый год напоминать об этом педагогам.

*“Поведение нашего сына существенно меняется каждый год, когда приближается годовщина смерти нашей дочери. В школе обратили на это внимание и сделали отметку в записях, чтобы иметь это в виду.” Мама*

Многие родители в годовщину зажигают свечу, пекут пирог для малыша или посещают памятные места, например кладбище или мемориал. Дети тоже могут принимать в этом участие.

Также вам нужно время для вас самих. Планируйте заранее, обратитесь к друзьям

или родственникам с просьбой присмотреть за детьми - это поможет вашим детям чувствовать, что вы заботитесь о них, но в то же время, у вас будет время вспомнить своего умершего ребенка.

## Семейные праздники

Рождество, Новый год, Пасха и другие праздники, когда вся семья собирается вместе - в эти дни потеря ребенка может ощущаться особенно остро. Семейные дни рождения, особенно день рождения близнеца, оставшегося в живых, могут расстраивать. Некоторые родители делают что-то особенное, чтобы почтить память своего ребенка - например, зажигают поминальную свечу или вместе украшают комнату. Можно устроить благотворительный вечер, чтобы помочь деятельности фонда "Свет в руках".



СВЕТ В РУКАХ



# Новая беременность

Решение попробовать снова - очень личное. Иногда, в силу личных или медицинских причин, новая беременность невозможна. Тем не менее, дети могут спросить вас, когда вы собираетесь завести еще одного ребенка. Честный ответ - самый лучший, не важно, как мал ребенок, который задал этот вопрос. То, насколько вы вдадитесь в детали, зависит от возраста ребенка и того, как вы себя чувствуете.

Беременности, следующие за потерей ребенка проходят, как правило, очень напряженно. Дети тоже могут быть напуганы тем, что и этот ребенок тоже может умереть. Дети чутко реагируют на тревожность родителей, даже если вы с ними это не обсуждает.

Эти чувства и реакции смешиваются с нормальными смешанными чувствами, которые любой ребенок может испытывать, когда узнает о прибавлении в семье. Некоторые дети могут бояться, что их неприязнь по отношению к новорожденному может привести к его смерти. Важно убедить детей в том, что их слова и мысли не могут причинить вреда новорожденному.

Балансировать между оптимизмом и тревогой сложно. Сторонняя поддержка во время беременности нужна не только вам и вашему партнеру, но и вашим детям. В зависимости от способности детей воспринимать окружающую действительность, может быть неплохо сказать им, что волноваться - это естественно, так как в прошлый раз ребенок умер. Вы можете также упомянуть, что в этот раз акушерки и врачи уделяют вам особенное внимание. Но не обещайте детям ничего, чего не могли бы выполнить.

Новая беременность может вызвать новый поток вопросов со стороны ребенка насчет того, что произошло в прошлый раз и почему малыш умер. Хотя вам может быть очень тяжело, это - хорошая возможность удостовериться, что ваш ребенок помнит и понимает.

Ребенок может хотеть как можно скорее увидеть новорожденного, чтобы удостовериться, что в этот раз все в порядке. Несмотря на это, столкновение с действительностью, когда новорожденного привозят домой и он все время плачет и кажется отнимает все внимание родителей, может быть довольно неприятным. Будьте готовы к тому, что ваши дети будут испытывать смесь позитивных и негативных эмоций по отношению к новорожденному.

## В долгосрочной перспективе

По мере того, как дети растут, их понимание концепции смерти углубляется. Иногда ребенок действительно демонстрирует понимание произошедшего и, становясь старше, глубже скорбит.

*“В возрасте пяти лет мой сын много плакал, после того, как его сестренка умерла вскоре после рождения. К восьми годам он совсем забыл, как тогда переживал. В тот год мы впервые зажгли поминальные свечи, когда семья собралась вместе, он погрузился и сказал: “В первый раз я заплакал о нашей малышке.” Мама*

По мере взросления, у детей может возникнуть желание снова поговорить об умершем брате или сестре, они могут задать более обдуманные и сложные вопросы о том, что произошло, о смерти и о том, что происходит, когда кто-либо умирает. Они могут захотеть принимать больше участие в годовщинах или же наоборот, могут попытаться совсем отстраниться от них.

*“Каждый год в день рождения нашего мертворожденного ребенка, мы отпускали в небеса воздушные шары. Мы всегда делали это всей семьей. Но когда моему второму сыну исполнилось 6, его стало это очень расстраивать. Он сказал, что для него это - как будто он теряет брата снова и снова.” Мама*

Есть родители, которые никогда не захотят забыть и не забудут умершего ребенка, в то время как чувства других родителей меняются со временем. Интенсивность скорби снижается и длительность “нормальных” периодов увеличивается, хотя годовщины и семейные праздники все еще может быть трудно переносить. Многим родителям, несмотря ни на что, бывает трудно фокусироваться на насущных проблемах.

*“После того, как наш сын родился мертвым, было очень сложно справиться с нашей непоседливой и требующей постоянного внимания дочерью. Я все время представляла нашего идеального малыша и воображала, как просто было бы с ним. Но потом я поняла, что если бы он остался в живых, то требовал бы столько же внимания к себе. Было несправедливо полагать, что он был бы идеален.” Мама*

Если, по прошествии шести месяцев, все ваши мысли только о потерянном ребенке и вам сложно заботиться и получать удовольствие от общества других ваших детей, обратитесь за помощью ко врачу. Очень важно, чтобы вам оказали помощь - важно для вас и для ваших детей.

Некоторые родители реагируют на смерть ребенка гиперопекой по отношению к другим своим детям. Это вполне понятно, но с течением времени слишком большая опека может ограничивать детей и подорвать их веру в себя. Дети растут и их стремление к независимости естественно.

Попытка защитить может быть воспринята как попытка ограничить. Возможно, лучше откровенно рассказать детям о том, что вы чувствуете и обсудить с ними шаги по предоставлению им самостоятельности. Постепенное предоставление детям большей свободы даст вам время приспособиться и управлять своей тревогой об их безопасности.

# Дети, рожденные в неудачных многоплодных родах и дети, рожденные после смерти ребенка

## Когда сообщать ребенку?

Как и с любой деликатной темой, как правило, объясняться предпочтительно, чем раньше - тем лучше. При первой же представившейся возможности. Время от времени, вы можете упоминать о ребенке, который умер, называя его и ее по имени и ваш ребенок вырастет, зная, что у него когда-то были брат или сестра. Если вы демонстрируете фото своего умершего ребенка и ваши дети принимают участие в годовщинах и поминальных церемониях, то все это остановится нормальной частью их повседневной жизни. У детей появляется возможность задать вопросы и вы можете рассказать им, что произошло.

*“Мой сын всегда знал, что у него был старший брат. Ему грустно от того, что его брат умер. Но он знает, что его брат - все еще важная часть нашей семьи.” Мама*

Подросшие дети, которые вдруг узнают, что у них были брат или сестра, особенно, если это касается близнецов или тройняшек, могут испытать сильное потрясение, могут огорчиться или разозлиться на то, что им не сказали раньше. Дети могут перестать доверять вам в других важных вещах.

*“Если они не сказали мне о моем близнце, что еще они от меня скрывают?” Близнец*

Часто взрослые, которые вдруг узнают о том, что они - одни из близнецов или тройняшек, говорят о том, что они всегда испытывали ощущение, что чего-то в их жизни недостает. Дети, которые всегда знали о том, что рождены в многоплодных родах могут по меньшей мере понять причину этих ощущений.

Если вы еще не рассказали вашим детям о ребенке, которого потеряли, постарайтесь найти возможность сказать им как можно быстрее. Что именно вы им скажете, будет зависеть от возраста детей и их уровня восприятия. Выше мы предоставили полезную информацию о том, что дети разных возрастов понимают и как можно ответить на вопросы, которые они задают.

То, как ребенокотреагирует на важную информацию об умерших старшем брате, старшей сестре или близнецах будет зависеть от возраста ребенка и от его характера. В течение следующих месяцев или лет дети могут переживать многие чувства, характерные для переживания чьей-либо смерти. Некоторые дети или даже взрослые, особенно выжившие близнецы, могут ощущать чувство вины за то, что остались жить, в то время как их брат или сестра умерли. Они с радостью воспримут свидетельства вашей любви, заботы, того, что родители не представляют своей жизни без них.

Мы надеемся, информация представленная в брошюре будет вам полезна.

# Какую помощь может оказать наша организация

**Благотворительный фонд помощи родителям в трудной жизненной ситуации «Свет в руках»** — это благотворительная организация, предоставляющая информационную и эмоциональную поддержку, родителям, у которых ребёнок погиб во время беременности, во время или вскоре после родов. Мы поддерживаем любого, кто страдает от смерти ребёнка, так долго, как это необходимо.

В нашей организации есть люди, которые хорошо знают, каково это, так как многие из нас прошли через этот ужасающий опыт сами.

Вам может ничего не понадобиться от нас прямо сейчас. Мы готовы помочь, когда бы вам это не понадобилось. Сейчас или через несколько недель, месяцев или даже лет.

Также мы готовы оказывать помощь не только мамам и папам, но и другим членам семьи и многим другим людям, затронутым смертью ребёнка, включая друзей, коллег и сотрудников служб здравоохранения. Приветствуем всех, кто свяжется с нами для поддержки и получения информации.

## Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках”

Если вы хотели бы получить больше информации по любому вопросу, который мы упоминали, смотрите ниже наш текущий список брошюр. Вы можете прочесть или скачать копии наших брошюр в разделе Поддержка на нашем сайте [www.lightinhands.ru](http://www.lightinhands.ru)

## Наши брошюры

*Прощание с ребёнком*

*Когда ребёнок умирает до родов*

*Главное для пап*

*Как поддержать ребенка в семье погибшего малыша*

*Информация и поддержка для бабушек и дедушек*

*Для семьи и друзей: как вы можете помочь*

*Новая беременность: для родителей, потерявших ребёнка*

*Интимные отношения после смерти ребенка*

*Возвращение на работу после смерти ребенка*

*Информация для работодателей: как помочь пережившему утрату родителю вернуться к работе*

# Как с нами связаться

Наши сайты:

[www.lightinhands.ru](http://www.lightinhands.ru)

[www.светвруках.рф](http://www.светвруках.рф)

Наш номер телефона: +7 (925) 337-94-95

Наша электронная почта: [help@lightinhands.ru](mailto:help@lightinhands.ru)

Наш адрес: 125171, г. Москва, Ленинградское ш., д. 13



# СВЕТ В РУКАХ

Все брошюры созданы благотворительной организацией Пески. Брошюры переведены на русский язык и адаптированы согласно законодательству Российской Федерации на основании письменного разрешения организации Пески ресурсами благотворительного фонда “Свет в руках”. Мы признательны многим родителям, которые были задействованы в создании этой брошюры.

Все права защищены.  
2017 год.